

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ АРНОЛЬДА ШВАРЦЕНЕГГЕРА	11
ВВЕДЕНИЕ	15
ГЛАВА 1 НЕУДАЧА КАК ФУНДАМЕНТ БУДУЩИХ ПОБЕД	19
ГЛАВА 2 3:59. ЦИФРЫ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ.....	25
ГЛАВА 3 ОТ ЦЕЛИ — К ДЕЙСТВИЮ.....	33
ГЛАВА 4 НОВЫЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК.....	39
ГЛАВА 5 В ОЖИДАНИИ НОВОГО ТЕЛА	51
ГЛАВА 6 ЭВОЛЮЦИЯ. ШЕСТИНЕДЕЛЬНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ	59
ГЛАВА 7 СОВЕРШЕНСТВУЯ ПИТАНИЕ	83
ГЛАВА 8 КУБИКИ ПРЕССА — МИССИЯ ВЫПОЛНИМА	93
ГЛАВА 9 МЫШЦЫ И РЕЛЬЕФ: МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ	101
ГЛАВА 10 ПОСЛЕ ЭВОЛЮЦИИ.....	107
ГЛАВА 11 ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ.....	115

ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

Жим штанги лежа	116	Отжимания на брусьях	123
Жим гантелей лежа	117	Сведение рук на блоке перед собой	124
Жим штанги лежа на наклонной скамье.....	118	Отжимания	125
Жим гантелей лежа на наклонной скамье.....	119	Плиометрические отжимания от скамьи	126
Сведение рук на тренажере Pec Deck	120	Отжимания от скамьи	127
Разведение гантелей лежа.....	121	Узкие отжимания от скамьи	128
Жим штанги лежа узким хватом.....	122	Плиометрические отжимания через блин от штанги.....	129

СПИНА

Тяга верхнего блока прямым широким хватом.....	130	Тяга нижнего блока обратным узким хватом.....	139
Тяга верхнего блока нейтральным широким хватом.....	131	Тяга нижнего блока нейтральным узким хватом.....	140
Тяга верхнего блока нейтральным узким хватом.....	132	Подтягивания прямым широким хватом.....	141
Тяга верхнего блока обратным узким хватом..	133	Подтягивания обратным узким хватом.....	142
Тяга гантели в наклоне в упоре на скамью нейтральным хватом.....	134	Тяга штанги в наклоне прямым широким хватом.....	143
Тяга гантели в наклоне в упоре на скамью обратным хватом.....	135	Тяга нижнего блока в наклоне обратным узким хватом.....	144
Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом.....	136	Пуловер со штангой.....	145
Тяга нижнего блока прямым широким хватом.....	137	Тяга гантелей в наклоне сидя.....	146
Тяга нижнего блока нейтральным широким хватом.....	138	Тяга гантелей в наклоне сидя гребным движением.....	147
		Тяга верхнего блока прямыми руками к бедрам.....	148

НОГИ

Приседания со штангой.....	149	Плиометрический подъем на скамью с прыжком.....	160
Приседания со штангой перед собой.....	150	Подъем на скамью.....	161
Становая тяга.....	151	Шагающие выпады с гантелями.....	162
Жим ногами.....	152	Плиометрические приседания с прыжком....	163
Сгибания ног в коленях на тренажере.....	153	Прыжки вперед с приседанием.....	164
Сгибания ноги в колене на тренажере.....	154	Приседания.....	165
Разгибания ног в коленях на тренажере.....	155	Выпады.....	166
Кубковые приседания с гантелью или гирей.....	156	Прыжки на ящик или скамью.....	167
Обратные выпады.....	157	Мостик от скамьи одной ногой.....	168
Болгарские сплит-приседания.....	158	Прыжки через скамью.....	169
Подъем на скамью с гантелями.....	159	Берпи.....	170

ТРИЦЕПСЫ

Разгибания рук в локтях на верхнем блоке с V-образной рукоятью.....	171	Разгибания рук в локтях на верхнем блоке с канатной рукоятью над головой.....	174
Разгибания рук в локтях на верхнем блоке с прямой рукоятью.....	172	Французский жим.....	175
Разгибания рук в локтях на верхнем блоке с канатной рукоятью перед собой.....	173	Разгибания рук со штангой с EZ-грифом лежа..	176
		Разгибания рук в упоре.....	177
		Жим штанги лежа узким хватом.....	178

Разгибания руки с гантелей лежа.....	179	Отжимания для трицепсов на скамье.....	182
Разгибания руки перпендикулярно корпусу из положения лежа.....	180	Жим буквой «J» лежа.....	183
Разгибания рук в локтях с гантелью над головой.....	181	Узкие отжимания.....	184
		Разгибания руки на блоке.....	185

ПЛЕЧИ

Армейский жим стоя.....	186	Подъем гантелей перед собой с поворотом.....	194
Армейский жим сидя.....	187	Подъем гантелей перед собой.....	195
Жим над головой нейтральным хватом на тренажере.....	188	Тяга нижнего блока подъемом рук перед собой с канатной рукояткой.....	196
Жим гантелей над головой сидя.....	189	Разведение гантелей в наклоне.....	197
Подъем блина от штанги перед собой.....	190	Подъем гантелей перед собой и разведение гантелей.....	198
Разведение гантелей стоя.....	191	Вертикальная тяга.....	199
Тяга нижнего блока отведением руки в сторону.....	192	Жим Арнольда сидя.....	200
Тяга нижнего блока в наклоне отведением руки в сторону.....	193	Разведение гантелей в наклоне сидя.....	201
		Разведение рук на блочном тренажере.....	202

БИЦЕПСЫ

Подъем штанги на бицепс.....	203	Подъем гантелей на бицепс нейтральным хватом.....	209
Подъем на бицепс штанги с EZ-грифом узким хватом.....	204	Тяга нижнего блока подъемом на бицепс с канатной рукояткой.....	210
Подъем на бицепс штанги с EZ-грифом хватом на ширине плеч.....	205	Тройной подъем гантелей на бицепс.....	211
Подъем штанги на бицепс на скамье Скотта ..	206	Тяга нижнего блока с прямой рукояткой подъемом на бицепс.....	212
Подъем штанги на бицепс на скамье Скотта с половиной амплитуды и дополнительным напряжением в верхней точке.....	207	Поочередный подъем гантелей на бицепс	213
Подъем гантелей на бицепс сидя.....	208	Поочередный подъем гантелей на бицепс с поворотом.....	214
		Подъем штанги на бицепс прямым хватом	215

ДИНАМИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

Прыжки из стороны в сторону.....	216	Прыжки вперед-назад.....	216
----------------------------------	-----	--------------------------	-----

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА

Велосипед.....	217	Подъемы таза лежа.....	220
Кранчи (скрутка).....	218	Обратный велосипед.....	221
Подъемы ног на турнике.....	219	Скалолаз.....	222
		Подъемы ног на турнике с касанием перекладины.....	223

БЛАГОДАРНОСТИ..... 224